


















令和元年度 2月分 学校給食予定献立表 <A>-<F>

松本市東部学校給食センター

月	火	水	木	金
3 牛乳 麦ごはん けんちん汁 いわしの蒲揚げ 大豆とひじきのサゲ 	4 牛乳 麦ごはん 四川スープ あんかけ卵焼き パンパンジー	5 牛乳 切込み丸パン パンと白菜のスープ ソースカツ ヨーグルト ヨーグルト  入試応援献立 パンにはさんで食べましょう	6 牛乳 麦ごはん 寒天スープ 春巻き 中華風サラダ	7 牛乳 野菜のまぜごはん なめこのみそ汁 さんまの生姜煮 和風マカロニサラダ
10 牛乳 麦ごはん 五目スープ 麻婆豆腐 大根のナムル チョコたいやき 	11 建国記念日 	12 牛乳 黒パン ジュリエンヌスープ さわらのハーブ焼き キャベツのマリネ	13 牛乳 キャロットピラフ シーフードシチュー スイートブリック ブロッコリーサラダ 	14 牛乳 麦ごはん ほかほか豚汁 さばのカレー焼き 磯香あえ 
17 牛乳 ゆかりごはん うどん汁 かみかみ天ぷら こんぶあえ 	18 牛乳 麦ごはん 具だくさんみそ汁 和風ハンバーグ かぼちゃとチーズのサゲ 	19 牛乳 米粉パン コーンスープ ポトとチーズの林檎包み 春雨サラダ ミルメークコーヒー	20 牛乳 麦ごはん ごまみそ汁 山賊焼き たくあんあえ 	21 牛乳 麦ごはん ほたてのスープ キムタクごはんの具 ごまあえ  ごはんのせて食べましょう
24 天皇誕生日 	25 牛乳 麦ごはん 道産子汁 ねぎまんじゅう いり豆腐 	26 牛乳 ベーグル トマトビーンズスープ 鶏肉のバジル焼き ツナポテトサラダ いちごジャム 	27 牛乳 麦ごはん 白菜汁 厚揚げの肉みそかけ ごぼうのごま酢あえ  松本の日	28 牛乳 麦ごはん かぶのスープ ドライカレー フルーツ白玉 



このマークがついたメニューは旬の食材を使った献立や今月のおすすめの献立です。



毎月19日は「家族団らん手作り料理を楽しむ日」として 家族みんなで食事を作って、みんなで食べることをすすめています。家族みんなで食事を楽しみましょう。



このマークはかみかみ献立です



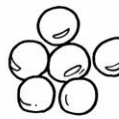
このマークは具だくさんみそ汁献立です

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
770 kcal	29.9 g	21.8 g	364 mg	2.8 mg	254 μgRAE	0.49 mg	0.58 mg	30 mg

大豆にはいろいろな種類があります



黒大豆



黄大豆



青大豆

大豆の種皮の色によって、それぞれ黒大豆、黄大豆、青大豆にわけられています。黒大豆は、煮豆に利用され、おせち料理にも欠かせません。黄大豆は一般的で、大豆製品の全般に使われています。青大豆はきな粉、和菓子などに使われます。

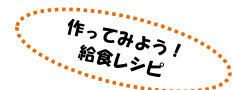
☆☆キムタクごはん☆☆

材料(4人分)

- | | | | |
|-------|------------|-------|--------|
| ごはん | 2合分 | ごま油 | 小さじ1 |
| 豚ばら肉 | 120g | ☆しょうゆ | 小さじ1弱 |
| たまねぎ | 中1/2個(80g) | ☆砂糖 | 少々 |
| 長ねぎ | 1/5本(20g) | ☆酒 | 小さじ1/2 |
| 白菜キムチ | 60g | | |
| つば漬け | 40g | | |

作り方

- ① 豚ばら肉は食べやすい大きさ、たまねぎはうす切り、長ねぎは小口切りにする。
 - ② ごま油で豚ばら肉、たまねぎをよく炒め、長ねぎ、白菜キムチ、つば漬けも炒める。
 - ③ ☆を入れて調味する。
 - ④ 炊き上がったごはんと一緒に混ぜてできあがり♪
- ※白菜キムチやつば漬けの種類によって、しょうゆの量を調整してください。
 ※具だけだと塩気が強いかもしれませんが、ごはんと一緒に食べるとちょうどよいです。



節分

豆知識



節分に豆をまく習慣は室町時代頃からはじまったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが豆を年齢の数だけ食べる(または年齢の数に1つ加える)と病気にかからないともいわれています。

かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に手洗いをきちんとしていますか?

わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。

